

**Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid-19”  
Tahun 2022**

**UPAYA PENCEGAHAN DEPRESI, ANSIETAS DAN STRES PADA REMAJA  
MELALUI PSIKOEDUKASI DENGAN APLIKASI SDASI BERBASIS  
LAYANAN ANDROID**

**<sup>1\*</sup>Zulian Effendi, <sup>2</sup>Dhona Andhini, <sup>3</sup>Hikayati**

*<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya*

*\*E-mail: effendizulian7@gmail.com*

**Abstrak**

Remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang rentan terhadap masalah psikososial. Banyak dari remaja yang mengalami masalah psikososial seperti depresi, cemas, stres, gangguan tidur, traumatic dan sedih berkepanjangan namun tidak tau apa yang harus mereka lakukan sehingga banyak remaja melampiaskan kearah perilaku negatif seperti penyalahgunaan napza, kekerasan, kriminalitas, putus sekolah. Kurangnya upaya deteksi dini melalui screening dan minimnya informasi yang mereka dapat terkait masalah kesehatan jiwa dan penatalaksanaanya membuat remaja semakin rentan terhadap masalah-masalah psikososial. Untuk itu, tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mendeteksi dini dan memberikan pemahaman yang benar kepada remaja tentang depresi, ansietas dan stres. Design pengabdian masyarakat ini adalah quasy experimental dengan pendekatan one group pre-post test design . Responden intervensi berjumlah 25 orang yang diambil dengan tehnik purposive sampling. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Dilakukan analisis statistik menggunakan uji dependent t-Test didapatkan nilai signifikasi 0,001 ( $p$  value  $< 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi, ansietas dan stress remaja sesudah diberikan psikoedukasi melalui aplikasi SDASI.

**Kata Kunci:** *Remaja, depresi, ansietas, stres, android*

***EFFORTS TO PREVENT DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN ADOLESCENTS  
THROUGH PSYCHOEDUCATION USING SDASI APPLICATIONS BASED ON  
ANDROID SERVICES***

***Abstract***

*Adolescents are a transitional period between childhood and adulthood who are prone to psychosocial problems. Many of the adolescents experience psychosocial problems such as depression, anxiety, stress, sleep disturbances, traumatic and sadness but do not know what to do so that many teenagers vent towards negative behaviors such as drug use, violence, crime, dropping out of school. Lack of efforts to detect early through screening and the lack of information they get related to mental health problems and their management make adolescents more vulnerable to psychosocial problems. For this reason, the purpose of this community service is to detect early and provide a correct understanding to adolescents about depression, anxiety and stress. This community service design is quasi-experimental with a one group pre-post test design approach. The intervention respondents were 25 people who were taken by purposive sampling technique.. Evaluation of the results of the activity was carried out using a pre-test and post-test questionnaire. A statistical analysis was carried out using the dependent t-test, the significance value was 0.001 ( $p$  value  $< 0.05$ ), which means that there were significant differences in the levels of depression, anxiety and stress of adolescents after being given psychoeducation through the SDASI application.*

**Keywords:** *Adolescence, depression, anxiety, stress, android*

# **Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid-19” Tahun 2022**

## **PENDAHULUAN**

Pada usia remaja, individu mengalami transisi dari kehidupan anak-anak menuju kehidupan dewasa. Pada periode ini individu banyak mengalami perkembangan pesat baik secara biologis, psikologis, kognitif, maupun secara sosioemosional (Papalia, 2009). Perubahan sosial emosional pada remaja dapat dilihat dari mulai membutuhkan teman yang lebih banyak dan beragam, mulai menyukai lawan jenis, perilaku memberontak dan melawan, menyatakan kebebasan dan menyatakan merasa sebagai seorang individu, tidak hanya sebagai anggota keluarga.

Perubahan yang terjadi pada masa remaja tersebut, membuat remaja menjadi rentan terhadap terjadinya masalah psikososial seperti cemas, depresi, stres, gangguan tidur, traumatic dan sedih berkepanjangan. Selain itu kondisi pandemi akibat virus corona membuat remaja melakukan segala hal di rumah termasuk kegiatan belajar semakin membuat remaja mengalami stress, cemas bahkan sampai depresi.

Menurut World Health Organization (WHO) sekitar 10-20% remaja menderita gangguan kesehatan mental. Depresi, ansietas, dan stres merupakan gangguan mental yang sering terjadi pada masa remaja. Data dari World Health Organization pada tahun 2016 menyatakan bahwa ada sekitar 35 juta remaja diseluruh dunia mengalami depresi.

Secara global, depresi merupakan penyebab ke empat gangguan mental di kalangan remaja berusia 15-19 tahun dan kelima belas untuk mereka yang berusia 10-14 tahun. Selain depresi, ansietas merupakan penyebab ke sembilan gangguan mental pada remaja berusia 15-19 tahun dan ke enam bagi mereka yang berusia 10-14 tahun. Survei yang dilakukan Mental Health Foundation menemukan sekitar tiga per empat (74%) populasi di Inggris pernah mengalami stres. Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 didapatkan bahwa 6,2% pada kelompok usia 15-24 tahun mengalami gangguan depresi, sedangkan di Sumatera Selatan sebanyak 2,35% pada kelompok usia 15-24 tahun mengalami depresi. Menurut penelitian Nurtanti dan Handayani (2021) yang dilakukan pada salah satu SMK di Wonogiri terdapat 12,1% remaja mengalami depresi, 39,8% ansietas, dan 48,1% stres (Susana,2021).

Fenomena dalam masalah ini adalah banyak ditemukan dari remaja di kelurahan silaberanti yang mengalami masalah kesehatan mental seperti cemas, depresi, stres, gangguan tidur, traumatic dan sedih berkepanjangan namun tidak tau apa yang harus mereka lakukan sehingga banyak remaja melampiaskan kearah perilaku negatif. Kurangnya upaya deteksi dini melalui screening dan minimnya informasi yang mereka dapat terkait masalah kesehatan jiwa dan penatalaksanaanya membuat remaja semakin rentan terhadap masalah-masalah psikososial.

Angka pengetahuan remaja tentang masalah-masalah psikologis khususnya tentang depresi, ansietas dan stress masih kurang dan remaja juga tidak mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan ketika mendapat stres, cemas bahkan depresi. Selain itu kondisi pandemi akibat virus corona yang mengharuskan remaja melakukan sekolah melalui daring dan pembelajaran jarak jauh mengakibatkan remaja lebih mudah mengalami stress, cemas bahkan depresi (effendi, 2022)

Perlu adanya edukasi kepada kelompok remaja di kelurahan silaberanti perihal pengetahuan tentang depresi, ansietas dan stress serta penatalaksanaanya. Sehingga bisa meminimalkan pencegahan kejadian depresi, ansietas dan stress pada remaja. Remaja di kelurahan silaberanti banyak yang belum mengetahui tanda dan gejala depresi, cemas dan stres. Angka pengetahuan remaja tentang masalah-masalah psikologis khususnya tentang depresi, ansietas dan stress masih kurang dan remaja juga tidak mengetahui tindakan apa yang harus dilakukan ketika mendapat stres, cemas

## Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid-19” Tahun 2022

bahkan depresi. Selain itu kondisi pandemi akibat virus corona yang mengharuskan remaja melakukan sekolah melalui daring dan pembelajaran jarak jauh mengakibatkan remaja lebih mudah mengalami stress, cemas bahkan depresi.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mendeteksi dini dan memberikan pemahaman yang benar kepada remaja tentang depresi, ansietas dan stres. Perlu adanya edukasi kepada kelompok remaja di kelurahan silaberanti perihal pengetahuan tentang depresi, ansietas dan stress serta penatalaksanaanya. Sehingga bisa meminimalkan pencegahan kejadian depresi, ansietas dan stress pada remaja. Remaja di kelurahan silaberanti banyak yang belum mengetahui tanda dan gejala depresi, cemas dan stres.

### METODE

Desain dalam penelitian ini adalah Quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-post test design. Sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 20 responden remaja dengan menggunakan metode purposive sampling. Responden mendapatkan perlakuan psikoedukasi melalui aplikasi SDASI. Variabel intervensi dalam penelitian ini adalah Psikoedukasi melalui aplikasi SDASI. Sedangkan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah tingkat depresi, stres, dan ansietas remaja. Alat dan bahan yang digunakan berupa kuesioner elektronik yang terdapat di aplikasi SDASI dan panduan penggunaan aplikasi dengan media Power point dan LCD. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-T untuk mengetahui pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

### HASIL

Pengumpulan data *pre* dan *post test* yang diperoleh dari responden menggunakan instrumen berupa kuesioner yang ada di aplikasi SDASI melalui smartphone. Kemudian data dianalisis menggunakan uji *dependent t-Test*.

1. Hasil uji Statistik pada tingkat depresi

**Tabel 1**  
**Pengaruh Psikoedukasi dengan Aplikasi SDASI terhadap Tingkat Depresi**

Variabel	Waktu Pengukuran	Mean	Min	Max	SD	p-value
Tingkat Depresi	Pre	9.03	2	14	3.189	0,001
	Post	6.76	0	10	2.640	

**Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid-19”  
Tahun 2022**

2. Hasil uji Statistik pada tingkat ansietas

**Tabel 2**  
**Pengaruh Psikoedukasi dengan Aplikasi SDASI terhadap Tingkat Ansietas**

Variabel	Waktu Pengukuran	Mean	Min	Max	SD	p-value
Tingkat Ansietas	Pre	10.40	4	20	3.774	0,001
	Post	6.40	0	14	3.071	

3. Hasil uji Statistik pada tingkat stres

**Tabel 3**  
**Pengaruh Psikoedukasi dengan Aplikasi SDASI terhadap Tingkat Stres**

Variabel	Waktu Pengukuran	Mean	Min	Max	SD	p-value
Tingkat Stres	Pre	22.17	9	30	1.064	0,001
	Post	15.80	6	25	0.875	

## PEMBAHASAN

Untuk mengatasi masalah psikososial yang dihadapi oleh remaja yang mengalami depresi, stres dan ansietas, pada pengabdian masyarakat ini telah dilakukan psikoedukasi melalui aplikasi SDASI yang berbasis android. Psikoedukasi merupakan pendidikan kesehatan untuk mengatasi masalah psikososial bagi pasien baik yang mengalami penyakit fisik maupun gangguan jiwa (Donker et al. 2009). Psikoedukasi pada pengabdian masyarakat ini terdiri dari psikoedukasi aktif dan pasif. Psikoedukasi aktif dilakukan dengan melakukan konseling bagi pasien yang mengalami masalah psikososial terkait penyakit yang dialaminya sedangkan psikoedukasi pasif dilakukan dengan memberikan informasi dan pengetahuan melalui aplikasi SDASI berbasis android yang bisa di download di play store. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan kombinasi keduanya sehingga diharapkan dapat lebih efektif dalam mengatasi masalah remaja.

Berdasarkan tabel 1, tabel 2 dan tabel 3 diketahui bahwa hasil uji *Dependent t-Test* didapatkan nilai signifikansi 0,001 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh psikoedukasi dengan aplikasi SDASI terhadap penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan Penelitian Rohmi (2015), bahwa psikoedukasi dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan subjek keluarga pasien *Tuberculosis*. Hasil studi menunjukkan adanya pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan psikoedukasi dimana  $p \text{ value} 0.03$  ( $p < 0.05$ ).

## **Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid-19” Tahun 2022**

Adanya perbedaan atau perubahan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi melalui aplikasi SDASI berbasis android dapat disebabkan karena kebutuhan responden akan informasi sudah terpenuhi serta remaja lebih bisa menerima karena dalam penggunaan screening dan pemberian informasi sudah melalui aplikasi melalui smartphone yang bisa diakses remaja kapan pun dimanapun. Selain itu remaja tau apa yang harus dilakukan ketika muncul pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dirinya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liu et al., (2016) mengungkapkan bahwa penggunaan smartphone efektif untuk berbagai aspek dunia kesehatan, dalam memberikan asuhan keperawatan, memberikan pendidikan kesehatan, mengevaluasi asuhan keperawatan pasien, dan melakukan komunikasi profesional antara tim kesehatan. Hasil yang lebih baik akan diperoleh dalam penggunaan aplikasi smartphone di dunia-dunia kesehatan dan keperawatan.

Penelitian yang dilakukan Suryani et al (2016) didapatkan hasil penerapan pada 37 responden dengan tindakan psikoedukasi menunjukkan penurunan tanda dan gejala depresi, ansietas dan stress sebesar 75,70% pada pasien tuberkulosis paru. Terapi psikoedukasi mampu meningkatkan fungsi kognitif responden. Responden diajarkan untuk mengenal dan mengidentifikasi depresi, ansietas dan stres pada dirinya meliputi tanda dan gejala serta dampak yang terjadi sehingga remaja memahami kondisinya.

Kegiatan pengabdian kepada remaja di kelurahan silabranti ini sangat diterima dengan baik oleh remaja usia sekolah. Tindakan pengabdian ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan dengan ketat di respon sangat baik antar remaja yang hadir. Para remaja yang hadir banyak bertanya dan memulai diskusi dengan baik pada awal acara. Hal ini dilakukan oleh pemateri untuk mengetahui bagaimana tingkat stres, ansietas dan depresi para remaja yang hadir. Kegiatan ini disambut baik oleh remaja yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Remaja menunjukkan antusiasnya dengan selalu bertanya tentang masalah psikologis khususnya berkaitan dengan stres, kecemasan dan depresi.

Tanggapan dan umpan balik yang sangat bagus ini diharapkan dapat menjadi indikasi bagi keberhasilan program ini serta diharapkan pada remaja yang menjadi target sasaran dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat menerapkannya dalam keadaan yang dibutuhkan. Serta diharapkan juga remaja lebih peka dan sadar dengan permasalahan-permasalahan psikologis yang dialami.

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pengabdian yang dimaksudkan untuk mendampingi keadaan responden untuk meningkatkan kesehatan jiwa agar dapat mencegah terjadinya stres, cemas dan depresi berjalan dengan sangat baik. Para responden memberikan respon yang sangat positif dan juga dapat menggunakan aplikasi SDASI tersebut dengan sangat baik. Secara umum dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi melalui aplikasi SDASI berbasis android telah memberikan implikasi terhadap penurunan tanda dan gejala depresi, ansietas dan stres yang dirasakan oleh remaja ditunjukkan dari hasil statistik didapatkan nilai signifikansi 0,001 ( $p$  value  $< 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi, ansietas dan stress remaja sesudah diberikan psikoedukasi melalui aplikasi SDASI.

## Seminar Nasional Keperawatan “Lansia Sehat dan Berdaya di Masa Pandemi Covid-19” Tahun 2022

### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada Kesempatan ini kami tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh Pimpinan Universitas Sriwijaya, khususnya Bapak Rektor dan Ketua LPPM Universitas Sriwijaya yang telah memberikan dukungan dana dan arahan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar.

### REFERENSI

- Donker, T. et al., 2009. Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Medicine*, 7(1), p.79. Available at: <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/7/79>.
- Effendi, Z., Maryatun, S., & Herliawati. (2022). Pengaruh Psikoedukasi dengan aplikasi SDASI berbasis layanan android terhadap tingkat depresi, ansietas dan stres pada remaja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9(1), 712, <https://doi.org/10.32539/jks.v9i1.142>
- Papalia, E. Diane, Olds, W. Sally, Feldman, and D. Ruth. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kementerian Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Liu, Y., Ren, W., Qiu, Y., Liu, J., Yin, P., & Ren, J. (2016). The Use of Mobile Phone and Medical Apps among General Practitioners in Hangzhou City, Eastern China, 4(2).
- Mental Health Foundation. Adolescent mental health [Internet]. [cited 2021 Jul 16]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Susana Nurtanti. (2021). Analisis Tingkat Depresi, Ansietas Dan Stress Saat Menghadapi Penilaian Akhir Semester Pada Siswi Smk Muhammadiyah. *J Chem Inf Model*. 2021;4(2):351–60.
- Suryani, et al. (2016). Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres dan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru. *Jurnal Ners*, 11(1), 128-133.
- WHO. (2016). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses tanggal 21 Januari 2021.